

経営情報研究

第18巻第2号(2011年2月), 107-118ページ

## 研究論文

# 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(4)<sup>1)</sup>

## ー コミュニケーション・スキル訓練が自己評価に与える影響 ー

牧 野 幸 志

### A Development of the Communication Skills Training for Junior High School Students (4).

#### ー The Effects of Communication Skills Training on Self-Evaluation. ー

Koshi MAKINO

**【要 約】**この一連の研究の最終目的は、現代の中学生を対象とするコミュニケーション・スキル訓練を開発し、実施することにより、不登校やいじめなどの問題が発生することを予防することである。牧野(2009)で、中学生のコミュニケーション・スキル(以下、CS と表記)尺度(5 因子)を作成した。その後、この CS 尺度に対応した CS 訓練プログラムを開発し、現役の中学生に CS 訓練を実施し、その効果を検討した(牧野, 2010b)。訓練プログラムは1 日(6 時間)をかけて行われた。訓練の結果、いくつかの CS で促進効果がみられた。

本研究は、現代の中学生に対して CS 訓練を実施し、その訓練が自己評価(自己効力感, 自尊感情)に与える影響を検討する。訓練の前後に参加者の気分, 自己効力感, 自尊感情への回答を求め、その変化を測定した。平均値の変化を比較した結果, 訓練後に参加者の否定的気分は低下していた。しかしながら, 肯定的気分, 自己効力感, 自尊感情に変化はみられなかった。また, 個々人の変化を検討した結果, 半数の参加者の肯定的気分が上昇し, ほぼ全員の否定的気分が低下していた。しかしながら, 自己効力感, 自尊感情に変化はみられなかった。コミュニケーション・スキル訓練による自己評価の変化はみられなかった。

**キーワード:** コミュニケーション・スキル, スキル訓練, 自己効力感, 自尊感情, 中学生.

<sup>1)</sup> 本研究は、平成20-23年度科学研究費補助金若手研究(B) (課題番号20730460, 研究代表者 牧野幸志)の助成を受けて行なわれた。

## 1. 問題

### 1.1. コミュニケーション・スキル訓練の重要性

近年、教育心理学や社会心理学の分野において、対人コミュニケーション(interpersonal communication)やコミュニケーション・スキル(communication skill)が注目されている(大坊, 2006, 藤本・大坊, 2007; 飯田, 2003; 木村・大坊・余語, 2010)。コミュニケーション・スキルとは、「日常生活において対人関係を円滑にするために必要かつ適切な直接的技術とその知識」である(牧野, 2009, 2010a)。現代社会では、パソコンや携帯電話の普及が著しく、人と人との対面コミュニケーションが少なくなっているように感じられるが、それでも、人と人との間の直接的コミュニケーションは不可欠である。例えば、学校生活においては今も対教師、生徒間では直接的コミュニケーションが行われているし、会社内においても対面コミュニケーションが主流である。また、円滑な人間関係を築くためにも、コミュニケーション・スキルは非常に重要である。しかしながら、現代青年の中には、他者とのコミュニケーションが苦手という青年も比較的多くみられる。このような人々に対して、スキルを獲得・向上させる訓練を開発することは、社会的に価値のあることであろう。

これまで心理学の分野では円滑な対人関係を築く心理的な働きを表す概念としてソーシャル・スキル(social skill)に関する研究が多くなされてきた(例えば, 相川, 2000b; 大坊, 2006)。大坊(2006)は、ソーシャル・スキルを「対人関係を円滑に運営する適応能力」とし、その中でも最も重要な面を「コミュニケーション力」としている。したがって、ソーシャル・スキルはコミュニケーション・スキルを包括するより大きな概念といえる。本研究では、コミュニケーション・スキルを「日常生活において対人関係を円滑にするために必要かつ適切な直接的技術とその知識」(牧野, 2009, 2010a)、コミュニケーション・スキル訓練を「コミュニケーション・スキルを学習させ、定着させること、あるいはより向上させること」と定義して研究を進める。これまで、社会心理学では、コミュニケーションがうまくとれないという個人に対して、ソーシャル・スキル訓練(相川, 2000a)やアサーション・トレーニング(廣岡・廣岡, 2004)などが行われてきた。これらの訓練は、海外においては子どもから老人までの広い世代で行われており、成果も上がっている(例えば, Trower, 1995)。しかしながら、日本においては、非行少年(前田, 1997)、攻撃的な幼児(佐藤・佐藤・高山, 1993)など特定の心理的課題を抱えた人たちを対象としたソーシャル・スキル訓練が多く、一般の児童、生徒に対してあまり行われて来なかった。また、コミュニケーション・スキルが狭義、かつ比較的新しい概念であるため、コミュニケーション・スキル訓練に注目した先行研究はほとんどみられない。したがって、コミュニケーション・スキル訓練の開発は、教育現場に対しても効果的な心理的援助となるであろう。

### 1.2. 中学生に対するコミュニケーション・スキル訓練の自己評価への影響

日本では、現在も多くの中学校で不登校やいじめ、友人関係が問題となっている。中学校の生徒たちが学校になじめなかったり、友人と仲良くなれない原因の1つとしてコミュニケーション・スキルの低さが挙げられる。周りの友人とうまくコミュニケーションがとれないことによりいじめの対象となったり、コミュニケーションが苦手なために、クラスに溶け込めず、不登

校となる場合も少なくない。

中学生のコミュニケーション・スキルに関して、さまざまなアプローチが行われてきた。飯田・石隈(2002)は、中学生が学校生活を送る上で出会うさまざまな課題の解決を促進するスキルを「学校生活スキル」とし、その尺度を作成している。因子分析の結果、学校生活スキルは、自己学習スキル、進路決定スキル、集団活動スキル、健康維持スキル、同輩とのコミュニケーションスキル(飯田・石隈(2002)、飯田(2003)ではコミュニケーション・スキルではなく、コミュニケーションスキルと表記している)の5因子から構成されていた。その後、飯田(2003)は、中学生の学校生活スキルと学校生活満足度との関連を調べている。その結果、5つの因子の中でも、特に、同輩とのコミュニケーションスキルが高い生徒が学校に満足していることが明らかとなった。中学生にとって友人とのコミュニケーションが非常に重要であることがわかる。また、牧野(2009)は、中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発を進めている。まず、牧野(2009)は中学生用のコミュニケーション・スキル尺度を作成した。コミュニケーション・スキル尺度は、自己表現スキル、状況判断スキル、会話スキル、葛藤解決スキル、関係構築スキルの5因子構造であった。これらのスキルは、中学生が学校生活において、主に友人と円滑にコミュニケーションを行うために必要なスキルであった。さらに、牧野(2010b)は、実際に現役の中学生を対象としてコミュニケーション・スキルの短期訓練を実施している。訓練の前後で、コミュニケーション・スキル尺度への回答を求め、その変化を測定した。その結果、スキルの平均値では、関係構築スキルに促進効果がみられた。さらに、個々人のCS尺度の各スキルの変化では、6名中4名の訓練参加者でいくつかのスキルに促進効果がみられた。

では、コミュニケーション・スキル訓練は、自己評価にはどのような影響を与えるのであろうか。これまでソーシャル・スキルトレーニング(SST)が自己評価に与える影響が検討されてきた(植村・岩坂・宮崎, 2009; 渡辺・星, 2009; 山田, 2007)。山田(2007)は、高い対人スキルは自己効力感を促進するという因果関係を仮定している。中学生を対象として、対人スキルと進路関連自己効力感との関連性を調べた。調査の結果、対人スキルが高い人ほど、自己効力感が高いことが示された。しかしながら、この研究ではスキル訓練は行なっていない。植村他(2009)は、友達とのかかわりが苦手な子どもに対してソーシャル・スキルトレーニングを行い、その効果を検討した。その際に、ソーシャル・スキルトレーニングが対人自己効力感に与える影響も検討した。訓練の結果、ソーシャル・スキル、自己効力感ともに変化はみられなかった。また、渡辺・星(2009)は、中学生を対象としたソーシャル・スキルトレーニングが自尊感情に与える影響を検討した。訓練の結果、ソーシャル・スキルの向上はみられたが、自尊感情の上昇はみられなかった。以上の先行研究から、コミュニケーション・スキルにおいても、スキルが高い人ほど自己評価も高い、コミュニケーション・スキル訓練によりスキルが向上することにより自己評価が高まると仮定できる。

### 1.3. 先行研究の問題点と本研究の目的

青年期のスキル訓練と自己評価に関する先行研究には考慮すべき問題がいくつかある。第1に、現役の中学生を対象としたスキル訓練が極端に少ないということである。従来の研究では、

主に大学生を対象として、ソーシャル・スキル訓練の効果が示された。したがって、結果の中学生への適用や一般化は難しい。第2に、コミュニケーション・スキル訓練に注目した研究が少ない。先に述べたように、コミュニケーション・スキルが比較的新しい概念であるために、ソーシャル・スキル訓練と自己評価に関する先行研究は多いがコミュニケーション・スキル訓練と自己評価に関する先行研究はほとんどみられない。コミュニケーション・スキルは、対人関係における直接的なスキルであるため、ソーシャル・スキルよりも、訓練が比較的容易で、直後効果が期待できると考えられる。

以上のことから、本研究は、現代の中学生に対してコミュニケーション・スキル訓練を実施し、その訓練が自己評価に与える影響を検討する。山田(2007)を参考に、コミュニケーション・スキル訓練の結果、スキルが向上し、自己評価も高まると予想される。自己評価の指標として、自己効力感、自尊感情を用いる。補助的に、訓練の前後で参加者の気分(肯定的気分・否定的気分)を測定する。なお、本研究は、牧野(2010b)で得られたデータの一部を分析したものである。

## 2. 方 法

### 2.1. 訓練参加者と訓練プログラム

**参加者** 訓練参加者は大阪府内の公立中学校に通う中学生6名(1年生4名, 2年生1名, 3年生1名, 男性3名, 女性3名)。2009年8月に摂南大学経営情報学部(現経営学部)で行われた「夏休み中学生セミナー」のプログラムの一環として参加した。

**訓練プログラムの構成** 本研究の訓練プログラムは、「ゲーム感覚で学ぼう, コミュニケーションスキル」(田中, 2009)や「みんなのPA系ゲーム243」(諸澄, 2009)を参考に、著者と研究協力者3名で選考したもの、新たに作成したものを使用した。例えば、「たすきジャンケン」は参加者が色付のたすきをかけ、会場内を動き回り、違う色のたすきをもつ人と出会ったら、まず自己紹介(2回目から別の話題)を行い、その後、じゃんけんをして勝ったら相手からたすきをもらうというゲームである。他の訓練プログラムの内容(ゲーム内容)は、Table 1 参照のこと。

**訓練プログラムの工程** 「夏休み中学生セミナー」は2日間にわたって「コミュニケーション」をテーマにして行われた。本研究のプログラムは、初日に午前・午後に分けて各コミュニケーション・スキル(以下、CSと表記)を高めるための訓練プログラム(ゲームなど)を行った(全工程で約6時間)。ファシリテーターとして大学生7名が訓練に参加した。

Table 1 コミュニケーション・スキル訓練プログラムの構成

	訓練(ゲーム)名	CS 訓練内容
午前	フラフープゲーム	状況判断
	たすきジャンケン	関係構築, 会話
	自己紹介ゲーム	関係構築
	仲間分け	自己表現・会話
	誕生日の輪	非言語的活動
午後	パニパニゲーム	自己表現・会話
	ピンポンパンポンゲーム	自己表現・会話
	兵隊さんゲーム	自己表現・会話
	ネイルバランス	問題解決
	脳トレ計算ゲーム	問題解決・状況判断
	Perfect the 2コ1	自己表現・状況判断

## 2.2. 質問紙の構成

**事前調査** 初日の訓練実施前に測定した。**フェイスシート** 回答の仕方の例を示した後、学校名、学年、組、性別、年齢、氏名を尋ねた。**コミュニケーション・スキル尺度(CS 尺度)** 牧野(2009)で使用したCS 尺度(20 項目、5 因子構造)への回答を求めた。回答は、「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定で得点が高いほどコミュニケーション・スキルが高いことを示す。**精神的健康状態** 中川・大坊(1985)によるGHQ 精神健康調査票のGHQ28 項目版4 因子の各因子から4 項目を選出した16 項目、「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定、得点が高いほど精神的健康度が低いことを示す。**現在の気分** 牧野(1999)を参考にして肯定的気分、否定的気分に関する6 項目への回答を求めた。回答は「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の5段階評定で得点が高いほど該当気分が高いことを示す。**自己評価 特性的自己効力感** 成田・下中・中里・河合・佐藤・長田(1995)による特性的自己効力感尺度を使用した。自己効力感に関する9 項目(「自分が立てた計画はうまく出来る自信がある」など)への回答を求めた。回答は、「そう思わない」～「そう思う」の5段階評定で得点が高いほど自己効力感が高いことを示す。**自尊感情** 山本・松井・山成(1982)による自尊感情尺度を使用した。自尊感情に関する5 項目(「私は、いろいろな良い素質をもっている」など)への回答を求めた。回答は、「まったくあてはまらない」～「あてはまる」の5段階評定で得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。

**事後調査** 初日の訓練終了直後に測定した。**フェイスシート** 事前調査と同様、学校名、学年、組、性別、年齢、氏名を尋ねた。**コミュニケーション・スキル尺度(CS 尺度)** 事前調査と同様 **ソーシャル・サポート(SS)尺度** 全般的 SS の利用可能性を測定する15 項目(和田(1998)を参考にした)、「まったくあてはまらない」～「よくあてはまる」の4段階評定、15 項目の平均値をSS 得点とし、得点が高いほどSS が高いことを示す。**現在の気分** 事前調査と同様 **自己評価(特性的自己効力感・自尊感情)** 事前調査と同様 本研究では、訓練参加者の精神的健康状態、ソーシャル・サポート、参加者の気分と自己評価の事前事後の変化のみを

分析対象とした。CS 尺度の各因子得点の訓練前後の変化については、牧野(2010b)を参考にしたい。

### 3. 結 果

#### 3.1. 訓練参加者の精神的健康状態とソーシャル・サポート

6人の参加者の精神的健康状態とソーシャル・サポートについて調べた(Table 2, Table 3 参照)。精神的健康状態においては、A君(男子)の身体的症状得点が高く(3.75)、F君(男子)の社会的活動障害が高い(3.25)以外は、特に悪い状態はみられなかった。ソーシャル・サポート得点については、6人ともに高かった。

Table 2 訓練参加者の精神的健康状態

参加者 GHQ	A(男子)	B(女子)	C(女子)	D(女子)	E(男子)	F(男子)
身体的症状	3.75	2.50	3.00	1.00	1.25	1.00
不安と不眠	2.25	1.00	1.25	1.25	1.75	1.00
社会的活動障害	2.50	2.25	2.75	2.00	1.00	3.25
うつ傾向	2.25	1.50	1.50	1.00	1.00	1.00

評定値は、1～4点の得点を取りうる。値が高いほど精神的健康状態が悪いことを示す。

Table 3 訓練参加者のソーシャル・サポート状況

参加者 SS	A(男子)	B(女子)	C(女子)	D(女子)	E(男子)	F(男子)
ソーシャル・サポート得点	3.40	3.60	3.80	3.80	4.00	3.90

評定値は、1～4点の得点を取りうる。値が高いほどSSを受けていることを示す。

### 3.2. 小集団へのコミュニケーション・スキル訓練の影響

6人の参加者の気分得点(平均値)、自己評価得点(平均値)に対して、訓練の前後で対応のあるt検定を行った。**参加者の気分** 参加者の2つの気分得点(平均値)について対応のあるt検定を行った(Table 4 参照)。その結果、肯定的気分は、事前と事後で差がみられなかった( $t(5)=-1.37, n.s.$ )。次に否定的気分は、平均値の差に有意差がみられた( $t(5)=3.84, p<.05$ )。参加者の否定的気分は、訓練後に下降していた。**自己評価** 自己評価に関する2つの得点(平均値)について対応のあるt検定を行った(Table 5 参照)。その結果、自己効力感は、事前と事後で差がみられなかった( $t(5)=-0.67, n.s.$ )。自尊感情は、事前と事後で差がみられなかった( $t(5)=-0.95, n.s.$ )。

Table 4 訓練前後の参加者の気分の変化

気分得点	気分の平均値	
	訓練前	訓練後
肯定的気分	3.72 (0.65)	4.44 (1.05)
否定的気分	2.33 (0.84)	1.11 (0.27)

評定値は、1～5点の得点を取りうる。( )内は標準偏差

$N=6$  \*  $p<.05$

Table 5 訓練前後の参加者の自己評価の変化

得点	気分の平均値	
	訓練前	訓練後
自己効力感	3.43 (0.78)	3.50 (0.65)
自尊感情	3.73 (0.67)	3.90 (0.62)

評定値は、1～5点の得点を取りうる。( )内は標準偏差

$N=6$

### 3.3. 個々人へのコミュニケーション・スキル訓練の影響

**参加者の気分** 6人の訓練参加者の気分訓練の前後でどのような変化が起こったかを検討した。Table 6に参加者の気分得点の変化を示した。肯定的気分得点については、Bさん(女子)、Cさん(女子)とE君(男子)において上昇がみられた(それぞれ 3.33→5.00, 3.33→5.00, 3.00→5.00)。他方、F君(男子)では、多少の下降が見られた(3.67→2.33)。否定的気分得点については、E君(男子)を除くすべての参加者で、否定的気分の下降がみられた。E君は事前から否定的気分得点が最低点であった(1.00→1.00)。

**自己評価** 6人の訓練参加者の自己評価に訓練の前後でどのような変化が起こったかを検討した。Table 7に参加者の自己評価得点の変化を示した。自己効力感については、すべての参加者において、ほぼ変化がみられなかった。自尊感情については、ほぼすべての参加者において、変化がみられなかった。E君(男子)は、事前から自尊感情が最高点であった(5.00→5.00)。

Table 6 訓練前後の参加者の気分の個人内変化

参加者	A(男子)		B(女子)		C(女子)		D(女子)		E(男子)		F(男子)	
気分得点	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
肯定的気分	4.33	4.67	3.33	5.00	3.33	5.00	4.67	4.67	3.00	5.00	3.67	2.33
否定的気分	2.00	1.00	2.00	1.00	2.67	1.00	3.00	1.67	1.00	1.00	3.33	1.00

評定値は、1～5点の得点を取りうる。得点が高いほど該当気分が高いことを示す。

Table 7 訓練前後の参加者の自己評価の個人内変化

参加者	A(男子)		B(女子)		C(女子)		D(女子)		E(男子)		F(男子)	
指標	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
自己効力感	2.78	3.00	3.44	3.89	3.78	3.67	3.67	3.78	4.56	4.22	2.33	2.44
自尊感情	3.20	3.80	3.60	4.20	3.20	3.60	3.60	3.40	5.00	5.00	3.80	3.40

評定値は、1～5点の得点を取りうる。得点が高いほど該当指標が高いことを示す。



#### 4. 考 察

本研究の目的は、現代の中学生に対してコミュニケーション・スキル訓練を実施し、その訓練が自己評価に与える影響を検討することであった。現役の中学生6人に対して、コミュニケーション・スキル訓練を実施し、自己評価の平均値の変化と個人内の自己評価の変化という2つの点からその影響を検討した。

##### 4.1. 訓練参加者の精神的健康状態とソーシャル・サポート

6人の参加中学生の精神的健康状態について調べた。身体的症状、不安と不眠、社会的活動障害、うつ傾向の精神的健康状態について調べた結果、A君(男子)は身体的症状に悪い状態がみられ、F君(男子)は社会的活動障害得点が高かった。それ以外は、特に目立った精神的に不健康な状態はみられなかった。これらの結果を、同じく中学生の精神的健康状態を調査した牧野(2010a)と比べると、A君の身体的症状(中学生平均は2.30)、F君の社会的活動障害は高かった(中学生平均は2.12)。したがって、この点を除けば、参加した中学生は、精神的に健康な状態であったといえるだろう。また、自分の周りの友人からのソーシャル・サポートについても調べた。その結果を、牧野(2010a)と比べると、6人とも中学生の平均値(3.25)よりも高く、高いソーシャル・サポートを受けていた。周りの友人との関係も良好であることが示唆される。

##### 4.2. 小集団におけるコミュニケーション・スキル訓練の自己評価への影響

中学生の小集団において、参加者の気分、自己評価に対してコミュニケーション・スキル訓練の影響がみられたかを検討した。6人の参加者の気分、各自己評価の平均値に訓練の前後で変化がみられたかを検討した結果、参加者の否定的気分に抑制効果がみられた。参加者の否定的な気分は、訓練の後で低下していた。これは、スキル訓練が楽しいゲームなどを含んでいたために、否定的な気分を下げたものと考えられる。しかしながら、肯定的気分の平均値には変化がみられなかった。参加者3人の肯定的気分は上昇していたが、他の2名には変化がみられず、残り1名は低下していた。そのため、平均値に差は見られなかったのであろう。また、訓練の前後で自己効力感と自尊感情に変化はみられなかった。おそらく特性的自己効力感や自尊感情は比較的永続的な自己評価であるため、1日6時間の訓練においては、変化しづらかったと考えられる。この結果は、サンプル数が少ないため結果の一般化は難しい。さらに、事前の気分得点、自己評価得点の個人差が大きいため、平均値だけの効果測定には限界があるかもしれない。

##### 4.3. 個人におけるコミュニケーション・スキル訓練の自己評価への影響

6人それぞれの訓練参加者の中で気分と自己評価にどのような変化が起こったかを検討した。その結果、半数の参加者では肯定的気分が上昇していたが、その他の参加者では変化がみられないか、下降していた。スキル訓練の中にゲームなども多く含まれていたため、肯定的気分が上昇すると予想していたが、半数の参加者のみに上昇がみられた。肯定的気分が下降したF君は、スキル訓練の中で自分の意見を述べる場面などがあったが、その際にうまく表現できず沈

黙してしまったこともあり、肯定的気分が下がってしまったのであろう。他方、否定的気分は、事前得点が低かったにもかかわらず、スキル訓練後にはさらに下がっていた。このことから、スキル訓練のゲームが否定的な気分を低下させることが明らかとなった。また、自己効力感と自尊感情については、すべての参加者において、ほぼ変化がみられなかった。E(男子)は、もともと自己効力感、自尊感情ともに高く(それぞれ、4.56, 5.00)、天井効果がみられたと思われる。他の参加者では、自己効力感、自尊感情が低い中学生もいたが、これらは比較的永続的な自己評価であるため、1日6時間の訓練においては、変化しづらかったと考えられる。

#### 4.4. 本研究の問題点と今後の課題

本研究の問題点と今後の課題について述べる。問題点の1つ目は、コミュニケーション・スキル訓練により、いくつかのスキルが向上している(牧野, 2010b)にも関わらず、自己評価に全く影響がみられなかった点である。コミュニケーション・スキルが上がることにより、自己効力感や自尊感情が多少上昇すると予測したが、その変化はみられなかった。これは、本研究で実施した訓練が、1回限りの短期訓練であり、スキルの一時的獲得を認識させるだけにとどまったからかもしれない。今後は、長期的訓練を行なう、定期的に複数回の訓練を行なう、などの工夫をし、比較的永続的なスキルの向上を目指し、自己評価の変容を再検討する必要があるだろう。第2の問題は、参加者が6名と少ないことである。本研究は、開発したコミュニケーション・スキル訓練プログラムを初めて実施する機会であったため、少人数集団で行った。実際のプログラム自体は順調に実施されたが、参加人数が少なすぎたという理由から参加者同士のコミュニケーションが少なかった。訓練の中には、ゲームが多く含まれるため、ある程度人数が多いほうが、参加者の積極性、楽しさも上昇すると思われる。今後、より大人数の集団で訓練をする必要があるだろう。

## 引用文献

- 相川 充 (2000a). シャイネスの低減に及ぼす社会的スキル訓練の効果に関するケース研究  
東京学芸大学紀要(第1部門教育科学), **51**, 49-59.
- 相川 充 (2000b). 人づきあいの技術—社会的スキルの心理学— サイエンス社
- 大坊郁夫 (2006). コミュニケーション・スキルの重要性 日本労働研究雑誌, **546**, 13-22.
- 藤本 学・大坊郁夫 (2007). コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み パーソナリティ研究, **15**, 347-361.
- 廣岡雅子・廣岡秀一 (2004). 中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果: 授業での実践的研究 三重大学教育学部研究紀要(教育科学), **55**, 75-90.
- 飯田順子 (2003). 中学生における学校生活スキルと学校生活満足度との関連 学校心理学研究, **3**, 3-9.
- 飯田順子・石隈利紀 (2002). 中学生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度(中学生版)の開発— 教育心理学研究, **50**, 225-236.
- 木村昌紀・大坊郁夫・余語真夫 (2010). 社会的スキルとしての対人コミュニケーション認知メカニズムの検討 社会心理学研究, **26**, 13-24.
- 前田ケイ (1997). 矯正における SST のありかた 刑政, **108**, 16-26.
- 牧野幸志 (1999). 説得に及ぼすユーモアの種類と量の効果 感情心理学研究, **6**, 1-16.
- 牧野幸志 (2009). 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(1) — 中学生のコミュニケーション・スキル, 精神的健康の性差, 学年差の検討 — 経営情報研究, **17(1)**, 1-16.
- 牧野幸志 (2010a). 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(2) — 中学生と大学生のコミュニケーション・スキルの比較 — 経営情報研究, **17(2)**, 35-43.
- 牧野幸志 (2010b). 中学生を対象としたコミュニケーション・スキル訓練の開発(3) — 中学生に対するコミュニケーション・スキル訓練の効果 — 経営情報研究, **18(1)**, 1-9.
- 諸澄敏之 (2009). みんなの PA 系ゲーム 243 杏林書院
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). 日本語版 GHQ 精神健康調査票手引き 日本文化科学社
- 成田健一・下中順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 (1995). 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る 教育心理学研究, **43**, 306-314.
- 佐藤容子・佐藤正二・高山 巖 (1993). 攻撃的な幼児に対する社会的スキル訓練—コーチング法の使用と訓練の般化性 行動療法研究, **19**, 13-27.
- 田中和代 (2009). ゲーム感覚で学ぼう, コミュニケーションスキル 黎明書房
- Trower, P. (1995). Adult social skills: State of the art and future directions. In W. O'Donohue, & L. Krasner, (Eds.), *Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications*. Allyn and Bacon. Pp.54-80.
- 植村里香・岩坂英巳・宮崎瑠璃子 (2009). 友達とのかかわりが苦手な子どもに対するソーシャルスキルトレーニング (SST) の試み —奈良教育大学特別支援教育研究センターでの実践

- よりー 教育実践総合センター研究紀要, **18**, 211-216.
- 和田 実 (1998). 大学生のストレスへの対処, およびストレス, ソーシャルサポートと精神的健康との関係一性差の検討 実験社会心理学研究, **38**, 193-201.
- 渡辺弥生・星 雄一郎 (2009). 中学生対象のソーシャルスキルトレーニングにおけるセルフマネジメント方略の般化促進効果 法政大学文学部紀要, **59**, 35-49.
- 山田智之 (2007). 中学生の進路関連自己効力感に影響を与える美術科の取り組みに関する研究 日本大学大学院総合社会情報研究科紀要, **8**, 347-356.
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.